

ВЯНО:

МБОУ СОШ №5  
Мазитова Е. И.



МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7-МИ ДО 11-ТИ ЛЕТ

1 день

Принем пищи, наименование блюда

Сборник рецептов	№ рецепта	Наименование рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																		
	2008	КАША МАННАЯ ЖЕЛТЫЯ	200	13,3	10,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3			
	2011	СЫР (ГОРЦЫЯМИ)	200	0,2	0,0	10,1	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0			
	2011	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,3	0,9	15,4	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4			
	2008	Итого за прием пищи:		18,1	18,7	68,9	439,9	0,0	0,2	0,2	0,7	136,6	26,6	130,0	1,3			
<b>Завтрак</b>																		
	2011	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13,3	10,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3			
	2011	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	10	2,3	6,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0			
	2011	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4			
	2008	Итого за прием пищи:		18,1	18,7	68,9	439,9	0,0	0,2	0,2	0,6	124,2	26,6	116,5	1,3			
<b>Итого за прием пищи:</b>																		
	2011	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	385															
<b>II Завтрак</b>																		
	2008	Итого за прием пищи:	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2			
<b>Обед</b>																		
	2011	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	102	5,9	6,6	14,9	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2			
	2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	323															
	2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4			
	2008	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	250	8,1	4,9	25,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3			
	2008	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	150	7,4	3,6	43,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8			
	2008	КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	90	15,0	14,0	18,0	283,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7			
	2008	КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
	2008	Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
<b>2 СМЕНА</b>																		
	2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	34,2	28,2	119,4	826,5	0,6	10,3	0,4	6,5	127,1	73,6	222,6	6,0			
	2008	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8			
	2008	КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
	2011	Итого за прием пищи:	385	30,9	24,6	88,6	655,4	0,4	2,5	0,2	3,8	274,0	53,0	253,1	3,5			

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Коломоицев А.В.



2 День

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	3 День													
			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за прием пищи:			200	5.9	6.6	9.6	122.8	0.1	1.1	0.1	0.0	215.2	23.6	151.9	0.2	
Итого за прием пищи:			200	5.6	5.0	22.0	156.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:			200	5.9	6.6	9.6	122.8	0.1	1.1	0.1	0.0	215.2	23.6	151.9	0.2	
Итого за прием пищи:			200	5.6	5.0	22.0	156.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	Обед													
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	Обед													
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	60	0.8	3.0	3.9	46.0	0.0	1.2	1.1	1.7	28.1	20.0	29.2	0.5	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	280	4.4	4.6	11.7	137.0	0.0	9.1	0.2	0.9	46.9	27.5	72.0	1.6	
2008			200	19.3	19.9	75.5	515.0	0.2	12.4	0.6	2.5	45.2	49.8	178.0	2.6	
2008			200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:			40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6	
Итого за прием пищи:				27.1	27.9	118.8	822.2	0.3	22.7	1.9	6.0	136.2	106.8	314.0	6.3	
Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	3 День													
Итого за прием пищи:			200	5.9	6.6	9.6	122.8	0.1	1.1	0.1	0.0	215.2	23.6	151.9	0.2	
Итого за прием пищи:			200	5.6	5.0	22.0	156.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:			200	5.9	6.6	9.6	122.8	0.1	1.1	0.1	0.0	215.2	23.6	151.9	0.2	
Итого за прием пищи:			200	5.6	5.0	22.0	156.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	Завтрак													
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ	Завтрак													
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	Завтрак													
2008			150	4.5	2.4	46.7	226.8	0.1	0.0	0.0	0.3	12.4	30.5	88.5	0.6	
Итого за прием пищи:			200	0.2	0.0	10.1	21.1	0.0	0.5	0.0	0.0	14.1	6.3	8.0	0.7	
Итого за прием пищи:			30	2.3	0.9	15.4	48.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3	
2008	9	ГРЕЧКА ПОКУПЕЧЕСКИ	Завтрак													
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	Завтрак													
2008			200	20.5	23.4	64.7	439.8	0.0	1.1	0.3	1.2	24.7	11.0	39.9	0.8	
Итого за прием пищи:			200	0.2	0.0	10.1	21.1	0.0	0.5	0.0	0.0	14.1	6.3	8.0	0.7	
Итого за прием пищи:			30	2.3	0.9	15.4	48.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3	
Итого за прием пищи:			200	23.0	24.3	90.2	510.1	0.1	1.6	0.3	3.3	55.4	25.2	87.2	2.4	
Итого за прием пищи:			200	20.5	23.4	64.7	439.8	0.0	1.1	0.3	1.2	24.7	11.0	39.9	0.8	
Итого за прием пищи:			200	0.2	0.0	10.1	21.1	0.0	0.5	0.0	0.0	14.1	6.3	8.0	0.7	
Итого за прием пищи:			30	2.3	0.9	15.4	48.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3	
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	II Завтрак													
Итого за прием пищи:			200	5.9	6.6	9.6	122.8	0.1	1.1	0.1	0.0	215.2	23.6	151.9	0.2	
Итого за прием пищи:			200	5.9	6.6	9.6	122.8	0.1	1.1	0.1	0.0	215.2	23.6	151.9	0.2	
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАДНОЙ КАПУСТЫ	Обед													
2011	101	САЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	Обед													
2008	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	Обед													
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	Обед													
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	Обед													
2008			200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:			40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6	
Итого за прием пищи:				36.6	19.8	111.7	776.7	0.7	16.1	4.7	12.9	160.2	126.9	477.1	12.2	

4 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
																Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
2021	ТТК №10	ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	Завтрак	150	18,8	15,0	43,8	384,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ		30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:					21,3	15,9	69,3	433,7	0,0	0,0	0,1	0,7	198,3	40,6	252,4	1,7	
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	Завтрак	150	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ		30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:					17,7	19,5	72,8	459,4	0,0	0,0	0,1	0,7	198,3	40,6	252,4	1,7	
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РЯЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	II Завтрак	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	Обед	60	1,1	2,9	5,6	52,8	0,0	2,9	0,0	1,4	20,6	12,3	26,0	0,7	
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4	
2008	333	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		90	13,9	16,2	40,1	349,0	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8	
2008		ХЛЕБ		200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
					29,1	27,7	117,1	822,5	0,5	15,4	0,6	8,2	126,0	175,8	418,3	9,0	
<b>5 День</b>																	
Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	Завтрак	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3	
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ		30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:					18,4	17,7	76,3	500,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,5	
2008	306	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	Завтрак	200	16,1	17,4	39,1	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0	
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ		30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:					19,0	18,7	74,4	504,1	0,0	34,8	0,4	1,2	78,0	66,5	238,3	5,2	
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	II Завтрак	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	
Итого за прием пищи:					5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	

		Обед												
		60	0,9	3,1	4,4	49,0	0,0	2,9	1,4	1,7	33,2	22,5	33,5	0,6
		250	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,5
		90	15,0	17,0	30,0	285,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
		150	2,9	2,3	33,6	210,0	0,2	11,9	0,0	0,1	16,7	31,0	78,4	1,4
		200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				27,7	117,5	821,8	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	285,3	5,8

6 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применение блюда	Масса порции												
			Порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	Завтрак												
2011	376	ЧАЙ ИЛИ КАКАО	150	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	0,4	1,3	0,1
Итого за прием пищи:			200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
Итого за прием пищи:			30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2020	ТТК №5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	Завтрак												
2011	376	ЧАЙ ИЛИ КАКАО	150	17,7	19,5	72,8	459,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1
Итого за прием пищи:			200	0,2	0,0	47,9	348,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	0,4	1,4	0,1
Итого за прием пищи:			30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	II Завтрак												
Итого за прием пищи:			200	17,1	13,4	73,4	417,7	0,0	0,0	0,0	0,0	25,4	10,2	28,3	1,1

Обед

2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7
2008	88	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	10,6	30,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4
2011	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	21,0	323,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2008	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3	146,0	4,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2

7 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применение блюда	Масса порции												
			Порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	Завтрак												
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3
Итого за прием пищи:			200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
Итого за прием пищи:			30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	Завтрак												
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	200	16,1	17,4	38,1	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0
Итого за прием пищи:			200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
Итого за прием пищи:			30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2008	365	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	II Завтрак												
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
2008	102	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	Обед												
2011	102	СУП ГОРЮХОВЫЙ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЯПЧАТАЯ	90	15,0	14,0	18,0	238,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8
Итого за прием пищи:			200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2

8 День

Прием пищи, наименование блюда

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
2008	259	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	14,9	18,7	39,6	431,0	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,9	0,7				
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7				
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3				
Итого за прием пищи:				17,4	19,6	65,1	500,7	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	168,4	1,7				
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,0	24,0	51,0	432,0	0,0	1,6	0,5	2,5	32,7	40,6	179,3	1,9				
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7				
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3				
Итого за прием пищи:				17,5	24,9	76,5	501,7	0,0	2,1	0,5	7,2	61,9	137,9	377,4	9,0				
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2				
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,0	4,1	48,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8	0,7				
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	250	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,6				
2008	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	32,0	340,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7				
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	6,4	2,9	40,9	215,0	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0				
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
Итого за прием пищи:				29,3	30,9	125,1	841,7	0,4	29,9	0,5	5,5	114,8	99,5	250,0	5,2				

9 День

Прием пищи, наименование блюда

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНОЙ	200	12,6	11,3	38,4	354,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3				
2008	13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,0	2,0	0,0				
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7				
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3				
Итого за прием пищи:				15,2	20,4	65,0	499,1	0,0	0,7	0,1	0,3	162,6	34,4	156,5	1,3				
2011	181	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	12,6	11,2	39,4	353,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3				
2011	13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,0	2,0	0,0				
2008	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7				
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3				
Итого за прием пищи:				15,2	20,4	65,0	499,1	0,0	0,7	0,5	1,7	56,9	49,1	194,3	3,2				
Итого за прием пищи:			200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5				
2008	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	29,0	54,6	1,0				
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	200	20,5	23,4	64,7	439,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0				
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
Итого за прием пищи:				29,5	29,0	141,6	778,0	0,2	7,9	1,8	4,8	101,4	65,5	158,5	3,9				
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	200	20,5	23,4	64,7	439,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0				
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
Итого за прием пищи:				23,1	23,8	92,4	564,0	0,1	1,1	0,3	2,1	40,7	20,5	74,7	2,4				
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РЯЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	200	28,7	28,8	114,4	720,0	0,1	1,1	0,3	2,1	40,7	20,5	74,7	2,4				
Итого за прием пищи:				28,7	28,8	114,4	720,0	0,1	1,1	0,3	2,1	40,7	20,5	74,7	2,4				

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,0	1,0		
2008	272	ВИТОНКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				22,8	17,3	77,7	462,7	0,1	1,4	0,1	2,9	63,8	29,9	93,8	2,7		
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,4	46,7	225,8	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8		
2011	235	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,2	13,2	16,0	235,3	0,1	10,1	4,4	3,1	20,6	18,3	186,0	4,2		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				19,2	16,5	88,2	530,8	0,3	10,1	4,4	5,7	46,3	132,3	214,9	5,5		
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2		
II Завтрак				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2		
Обед				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2		
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6		
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	260	5,9	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6		
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	16,2	24,6	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5		
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	2,9	51,4	270,9	0,2	10,3	0,0	0,1	45,3	30,7	87,9	1,2		
2008	402	КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,5	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				26,6	27,1	118,9	823,7	0,4	29,9	0,7	4,4	158,3	88,0	251,6	5,8		